AS FRUTAS
DE DEZEMBRO

Este livro está licenciado com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0).

Isso significa que você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

Você não pode usar o material para fins comerciais.

Se você transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Santa Luzia do Itanhy: The Human Project, 2025.

NHAM

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

COORDENAÇÃO DO PROJETO Welancleide Alana C. S.

APOIO PEDAGÓGICO Adelaide Nataly Santos
Lícia da Anunciação M.

APOIO TÉCNICO EM SAÚDE Eduarda C. Bastos

ILUSTRAÇÃO Valéria Sá

HISTÓRIAS Valéria Sá

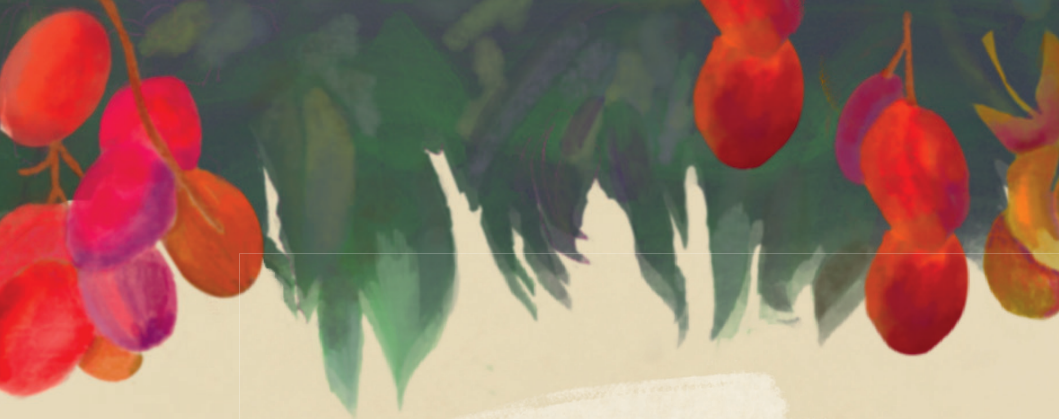
Realização:

thp The Human Project

Parceria:

Natural one

AS FRUTAS DE DEZEMBRO



O MANGA-ROSA

Se a natureza fez uma fruta,
Para o povo se encantar,
Essa fruta é a manga rosa,
Venham todos partilhar!

Manga rosa em toda cor,
Na mangueira, um espetáculo,
Verde, amarela, vermelha e roxa,
Até laranja se mistura!
E se resolver contar quantas
mangas há,
Cuidado para a visão não cansar!

Fruta carnuda e nutritiva,
Por dentro, parece o sol a brilhar;
Assim como a luz do dia,
Nos dá energia e alegria.

Seu sabor é doce como um sonho bom
De textura macia, suculenta e cheia de fibra.
Dizem que até cachorro gosta de manga chupar!
Prova não falta, que fruta melhor que manga não há.

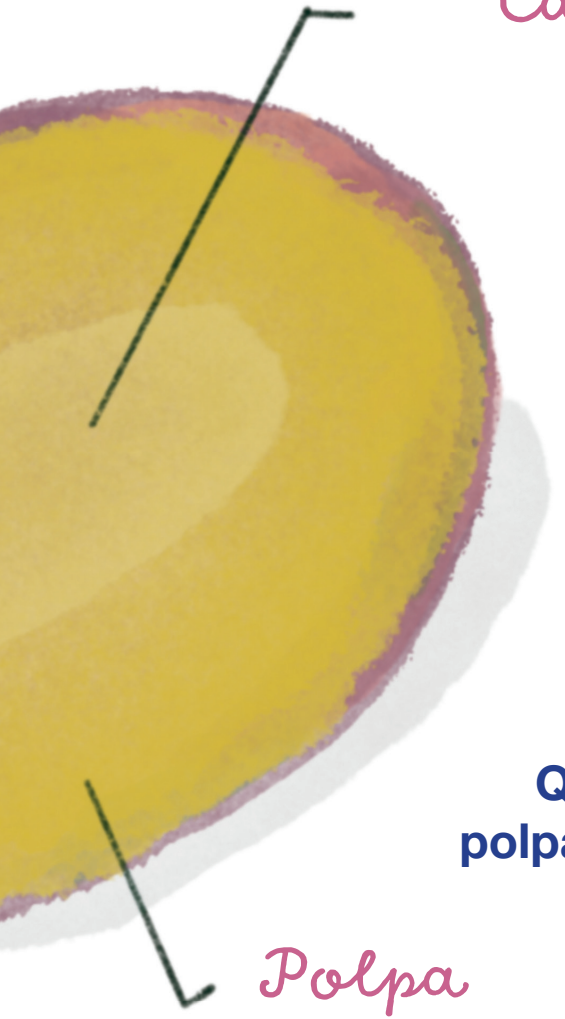
É alegria na mesa ou debaixo do pé,
A manga é democrática!
Dá para fazer suco e salada de frutas,
Em Santa Luzia cresce à vontade,
É a natureza a nos abençoar.

Subir no pé de manga é diversão,
Uma aventura para se recordar!
Eu sou forte e valente,
Energia nunca vai me faltar.
Se quiser ser como eu,
Manga também vai provar!

Meu nome é Manga-Rosa,
Na Pedra Furada eu sou rei.
Na fazenda, em casa ou na rua,
Sou sabor que encanta e faz bem!

Quais são as cores da manga rosa?

Quantas mangas uma mangueira produz?



Que gosto tem a sua polpa?

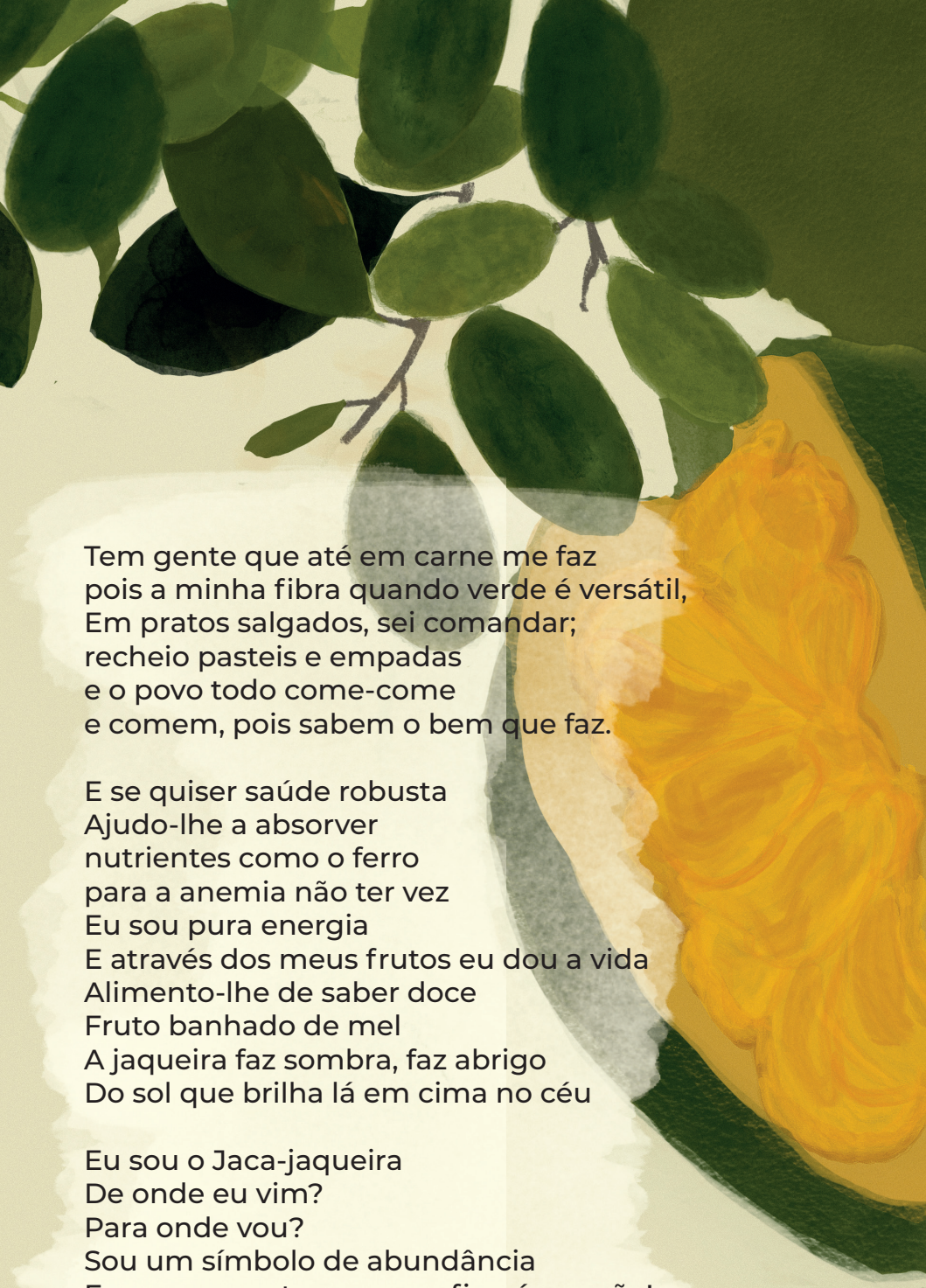
Qual é a textura da polpa da manga rosa?

JACA-JAQUEIRA

Tamanho não é documento
Mas ser grande é minha identidade
A jaqueira é conhecida
Por alimentar toda a comunidade!

Tudo na jaca é quantidade
Muito cheiro e muito gomo
Sou árvore de porte largo
troncos grossos
Raízes fortes!

Eu sustento e compartilho
Meu feitio, a minha jaca
Sou de humor versátil
Agrado quem quiser se agradar.
Tem gente que come os bagos maduros
com os dedos a se lambuzar
Estão certos de quererem o doce a mel
Que a jaca tem para dar

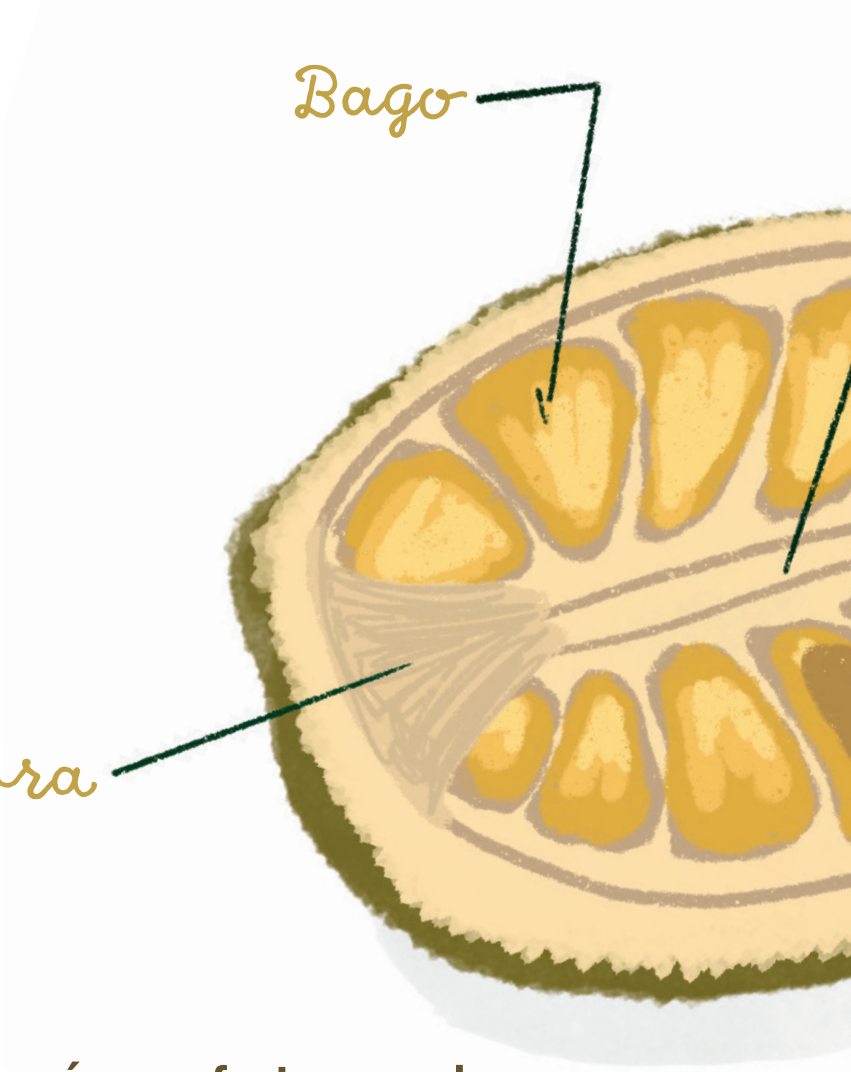


Tem gente que até em carne me faz
pois a minha fibra quando verde é versátil,
Em pratos salgados, sei comandar;
recheio pasteis e empadas
e o povo todo come-come
e comem, pois sabem o bem que faz.

E se quiser saúde robusta
Ajudo-lhe a absorver
nutrientes como o ferro
para a anemia não ter vez
Eu sou pura energia
E através dos meus frutos eu dou a vida
Alimento-lhe de saber doce
Fruto banhado de mel
A jaqueira faz sombra, faz abrigo
Do sol que brilha lá em cima no céu

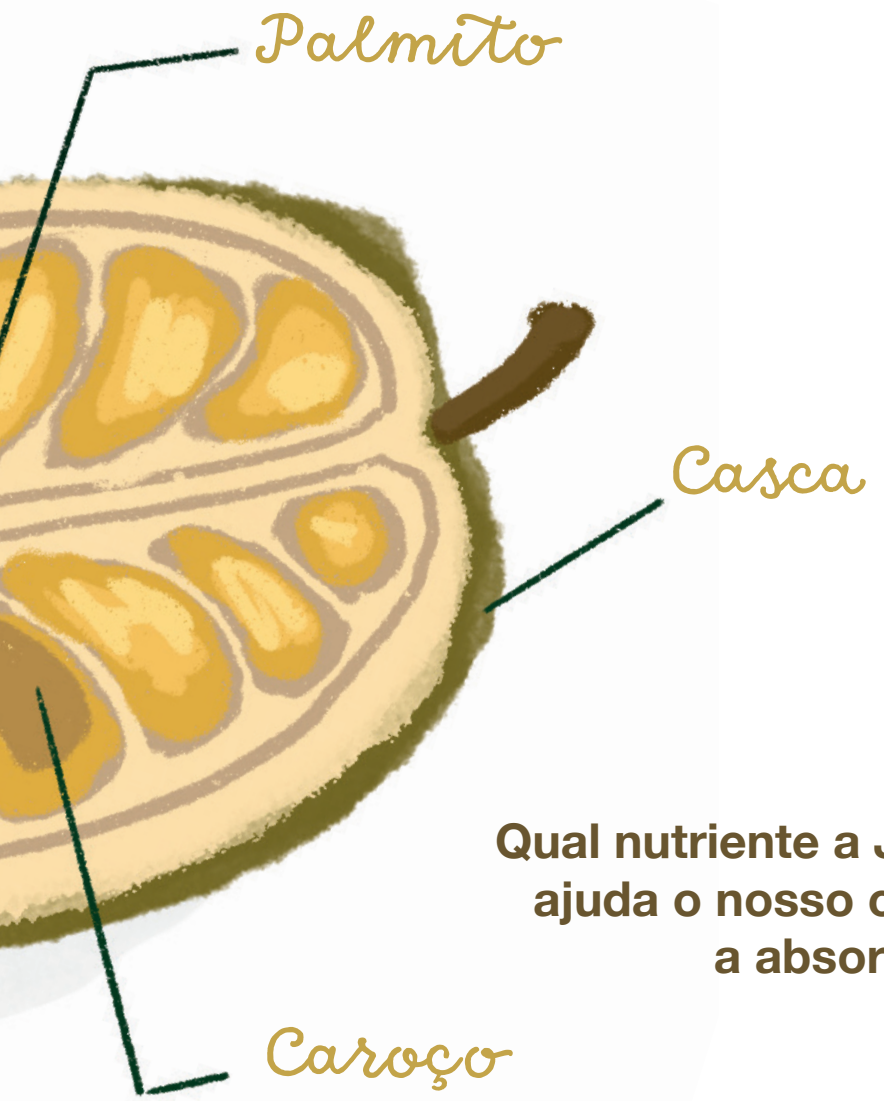
Eu sou o Jaca-jaqueira
De onde eu vim?
Para onde vou?
Sou um símbolo de abundância
E a quem me tem, nunca ficará na mão!

Com qual parte *da jaca* se faz carne desfiada?



A Jaca é uma fruta grande ou pequena?

Qual o sabor principal dos bagos da jaca?



Qual nutriente a Jaca ajuda o nosso copo a absorver?

MANGABA MANGABINHA

Sou fruta sergipana
Mais ainda nordestina
e antes de tudo, brasileira
Meu nome guarda o segredo
que procede meu encanto
Do tupi-guarani mangaba diz:
"coisa boa de comer".

E com certeza perfumada
Meu nome é mangabinha
Me encontre perto do manguezal
Me veja perto da maré
Me veja onde não me espera,
sou arbusto resistente
que tem fruta ao pé.

Dou flores estreladas,
Brancas e delicadas,
Minha fruta é redondinha,
Só se come quando madura;
Dos galhos finos
que se penduram,
A mangaba cai com ternura.

E quando a mangaba o povo chupa
ficam com os lábios grudados
se um beijo acontecer, serão para sempre namorados.

Meu sabor é uma doçura,
Elegante e bem apurado.
Minha polpa é branca e viscosa,
Faz geleia, suco e sorvete;

E se quiser medicina,
Minhas folhas em chá ajudam a pressão.
Meus frutos sustentam a saúde,
Com minerais de montão!

Rica em vitaminas A e C.
E ferro para não ter anemia.
Sou uma fruta cheia de vida,
Que traz saúde e alegria.
Venham todos me experimentar,
Sou a mangaba que irradia!

O que significa o nome Mangaba?

Quando sabemos que a mangaba está madura?

Qual o sabor da mangaba?

O que acontece com os nossos lábios quando comemos mangaba?

Que parte da árvore da mangaba é usada para fazer chá?

CORDEL DA CAJUZINHA

Quando chega dezembro, eu fico,
Muito feliz em acordar
Sou a riqueza do meu nordeste,
Fruta mais brasileira não há.

O cajueiro é uma árvore forte,
Com folhas largas a balançar.
Em cada galho, muitos tesouros
Da castanha ao caju,
sou uma só e sou um par.

A fruta mesmo é a castanha,
Depois vem o caju para a boca salivar
Quem é esperto come os dois,
E não deixa nada sobrar!

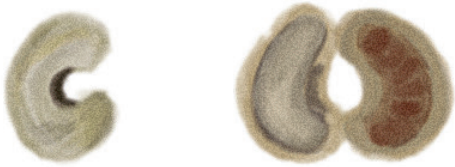
A castanha é especial!
Tem que torrar e quebrar;
Tablado furado e fogueira,
Com destreza na hora descascar.
Após pronta, é impossível
Só pegar uma para petiscar!

A castanha vai para farofa, é bom sorvete
Dá crocante em qualquer prato
salgadinha é bom demais
Do caju se faz doce e refresco,
Ou compota para saborear!
Mas comer direto do pé maduro,
É o jeito mais gostoso de chupar!

Doce, azedo e travoso,
É sabor que faz a feição destravar.
Rico em vitamina C potente,
Para a imunidade reforçar.
Com zinco e ferro na castanha,
É saúde que vem nos cuidar!

Meu nome é Cajuzinha orgulhosa,
E em Santa Luzia fui brotar.
Quem quiser crescer saudável,
Venha conhecer meu par!
O cajueiro dá sombra e vida,
E acolhe quem nele descansar!

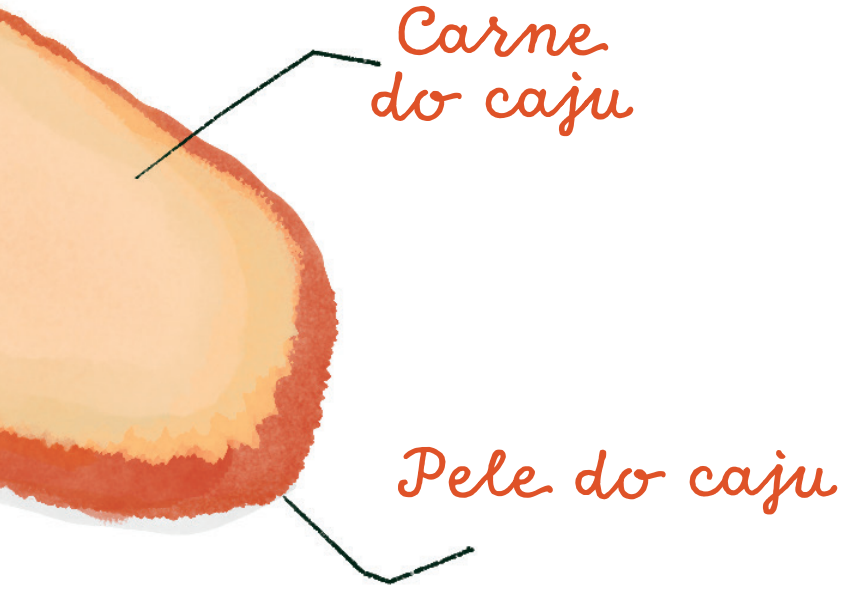
Que fruta dá no cajueiro?



Castanha in natura

Castanha

O que é preciso fazer para se comer castanha-de-caju?



Qual é o gosto da carne do caju?

O GUARDIÃO DO JAMBO

Meu jambo, meu jamboeiro
Fico alegre a esperar,
Quando o seu perfume a flor
começa exalar,
E um tapete rosa forma-se
Encantando o meu olhar.

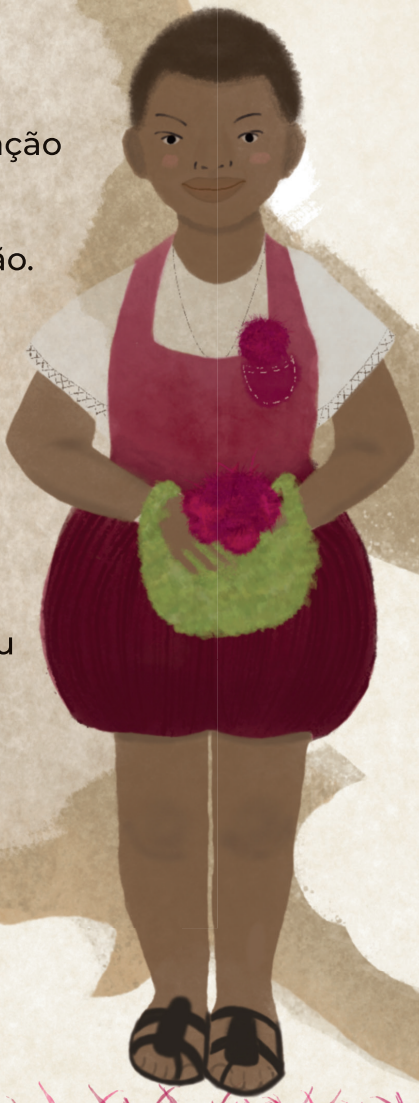
Meu jambo, meu jamboeiro
De grande porte e beleza.
A suas flores são especiais,
Podem ser comidas com certeza!

O seu fruto é uma joia,
Cor mais linda eu nunca vi.
Com polpa que lembra a pera,
E cheiro de roseira em flor.
Se eu fosse dar essa fruta,
Dava logo ao meu amor.

Meu jambo, meu jamboeiro,
Já me bastava a beleza.
Quem diria que além do cheiro,
O seu gosto é pura riqueza!
Comer jambo faz bem ao corpo,
Conforto que combate a inflamação
Do seu fruto vermelho
as suas flores rosadas
Remédio sem custo ou prescrição.

Se quiser fazer receita,
Aprecie sucos e geleias
Mousses e compotas
Jambo combina com
hortelã fresca,
Com Coco e limão

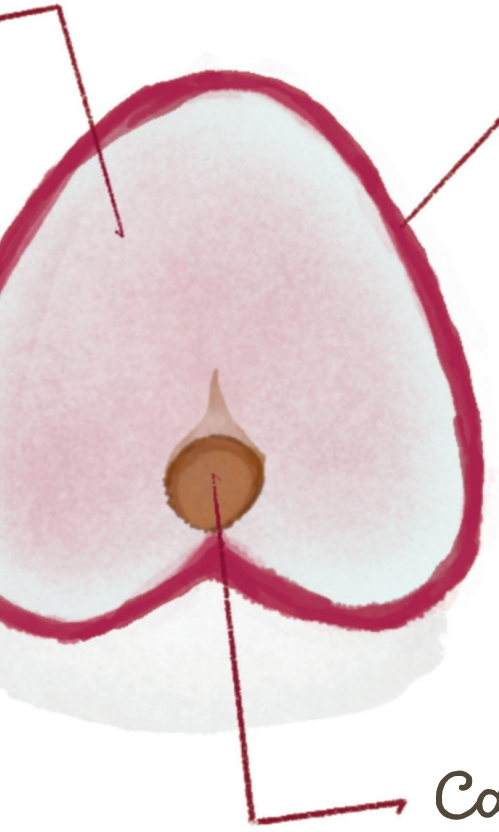
Meu nome também é Jambo,
Sou essa árvore e essa árvore sou
Cresço nesse papel
sou um protetor.
Meu jambo, meu jamboseiro
Esse é o meu amor.



Que parte do Jambozeiro cai no chão e forma um tapete rosa?

Pode-se comer flor de jambo?

Que sintoma ruim do nosso corpo o Jambo pode ajudar a combater?



Que fruta é similar ao sabor do Jambo?

Realização:

The Human Project

Parceria:

Natural one